

कीर्तिपुरको चित्रण



# कीर्तिपुर सन्देश

KIRTIPUR SANDESH WEEKLY

साप्ताहिक

वर्ष ५ अंक २ (संयुक्तांक २०७) ने. सं. ११३५ दिलागा द्वादशी बुधवा: २०७२ श्रावया २७ गते बुधवार (Aug 11, 2015) पृष्ठ ८ मूल्य रु.५/-

## चार दलका चार नेतालाई 'निल्नु कि ओकल्नु'

### उत्पीडन विरुद्ध पहिचानवादीदेखी धर्म निरपेक्षता सम्मको संयुक्त मोर्चा

कीर्तिपुर सन्देश साप्ताहिक/

संविधानसभामा सहभागी भएका प्रमुख चार राजनीतिक दल नेपाली कांग्रेसका सभापति सुशील कोइराला, एमालेका अध्यक्ष केपी शर्मा ओली, एकीकृत माओवादीका अध्यक्ष पुष्पकमल दाहाल, मधेसी जनअधिकार फोरम लोकतान्त्रिकका अध्यक्ष विजय गच्छेदारलाई सिमाडकन सहितको ६ प्रदेशको सहमतिलाई निल्नु कि ओकल्नु भएको छ ।

चार राजनीतिक दलका शीर्ष नेताहरूले आफ्ना पार्टीका नेताकार्यकर्तादेखि सभासद र अखण्डवादीहरूले समर्थन गर्ने र पहिचान पक्षधरका साथै संविधानसभा बाहिर रहेका राजनीतिक दलहरूले मात्र विरोध गर्छु भनी अनुमान गरिएको थियो ।

त्यसैले ६ प्रदेशको राज्य पुनर्संरचनालाई संविधानसभामा पारित गरि

जारी गर्न सजिलो हुने र आ-आफ्नो स्वार्थ पुरा हुने अवसरको रूपमा लिएको थियो ।

नेताहरूले सोचेको भन्दा फरक भएको छ, पछिल्लो राजनीतिक अवस्था । आफ्नै पार्टीका नेता कार्यकर्तादेखि सभासदहरूले विरोध गरेको साथै अखण्डवादीहरूले अझ चर्को आन्दोलन गरेका कारण दलका शीर्ष नेताहरूलाई ६ प्रदेशको प्रस्ताव निल्नु कि ओकल्नु भएको छ ।

यो प्रस्तावलाई लागू गर्न नसकिने अवस्थामा अर्को जस्तोसुकै प्रस्ताव ल्याएतापनि त्यसको पनि विरोध हुने अनुमान गरि सकेसम्म यही प्रस्तावमा परिमार्जन गरि पारित गर्ने तयारीमा लागेतापनि वास्तवमा पहिचानवादी र अखण्डवादी दुवै पक्षले यो प्रस्तावको विरोध गर्ने अवस्था छ । अतः चार दलका शीर्ष नेताहरूलाई अप्ठ्यारो अवस्था आएको छ ।



**पहिचान, धर्मनिरपेक्षताका लागि गठन गरेको संयुक्त मोर्चामा आबद्ध संगठनहरू**

मंगलवार घोषणा गरेको राष्ट्रिय संयुक्त मोर्चामा नेपालका आदिवासी जनजाति, मधेसी, मुस्लिम, बौद्ध, किराँती, ख्रिष्टियन, इस्लाम, बोन र शिखरहरूको पहिचान र अधिकार नयाँ संविधानमा सुनिश्चित गर्नका लागि गठन गरेको पत्रकार सम्मेलन मार्फत सार्वजनिक गरेको थियो । मोर्चामा आदिवासी जनजाति राष्ट्रिय आन्दोलन नेपालका अध्यक्ष पद्मरत्न तुलाधरदेखि विभिन्न जातीय र धार्मिक संगठनका प्रतिनिधिहरू सहभागी भएका छन् । विशेष गरि पहिचानको आधारमा राज्य पुनर्संरचना गर्नुपर्ने माग गर्दै आएका र धर्म निरपेक्षताको माग गर्दै आएकाहरूको यो पहिलो संयुक्त मोर्चा हो । समानता, मानव अधिकार, जाति, भाषा, सांस्कृतिक अधिकारलाई मुल मुद्दा बनाइएको यो मोर्चालाई उत्पीडितहरूको मोर्चा भनिएको छ ।

**लोकसेवा तयारी कक्षाहरू नयाँ  
कक्षाहरू धमाधम शुरु हुँदैछ  
विहान ६:३० बजे साँझ ५ बजे**

प्रशिक्षकहरू:

निजामति सेवा क्षेत्रका अति योग्य, अनुभवी, विज्ञ पुस्तक लेखक तथा विद्यार्थीहरूमा लोकप्रिय शिक्षकहरूद्वारा कक्षाहरूको व्यवस्था

**शाखा अधिकृत**

प्रथम, द्वितीय, तृतीय र चतुर्थ पत्र

**पहिलो गुपलाई विशेष छुट गरिने छ  
अन्तरक्रिया कक्षा  
विहान ६:३० बजे साँझ ५ बजे**

**हाम्रा सेवाहरू**

- दैनिक निशुल्क नोटहरू दिइने र सामान्य ज्ञानको दैनिक परीक्षा लिई विद्यार्थीहरूको प्रगति विवरण चुस्त दुरुस्त राखी आवश्यक सरसल्लाह, अतिरिक्त कक्षाहरूको राम्रो व्यवस्था गरिने ।
- लोकसेवा आयोगको परीक्षालाई मध्येनजर गरी परीक्षामा विद्यार्थीहरूले सामना गर्नु पर्ने सम्भावित समस्याहरूलाई सम्बोधन गर्ने गरी हरेक हप्तामा छुट्टै Weekly Model Tests पनि लिइने र परीक्षामा लेखिएका कपीहरू उचित सूझावसहित पुनः फिर्ता दिइने ।
- लेखनसीप विकासको लागि विज्ञद्वारा आवश्यक रूपमा कक्षाहरू हुने थप onus, Revision / Exam Facing Technique कक्षाहरूको व्यवस्था ।
- निशुल्क एक महिने Special Computer Course (लोकसेवाको Syllabus अनुसार) साथै Interview Preparation कक्षाहरू ।

**Valley Institute Kirtipur**  
NEAR KIRTIPUR NEW GATE Ph: 01-4332509

**नेपालको लागी आधिकारीक विक्रेता**  
**MOBILAND ELECTRONIC PVT.LTD.**

**WishPOWER**  
POWERFUL GENSETS

DEALERS  
wanted  
for all over  
Nepal

India's  
No. 1 Power  
Gensets  
Now in Nepal

Contact Resource  
9813802830



**(2.5 to 125 KVA)**

**Diesel & Petrol**



Authorized Distributor for Nepal  
MOBILAND ELECTRONIC PVT. LTD.  
Kirtipur-17, Kathmandu,  
Nepal  
Contact Numbers  
+977 (01) 4332057 (1)  
Email: info@mobilandelectronic.com  
Web: http://www.mobilandelectronic.com

Address (Branch & Service Center)  
Kuleshwar, Kathmandu  
Nepal

Toll Free No.: 1660010022

|                                     |  |
|-------------------------------------|--|
| कानुनी सल्लाहकार                    | व्यवस्थापन                                   |
| ज्ञानबहादुर महर्जन                  | भरत महर्जन                                   |
| प्रकाशक                             | वेभसाइट व्यवस्थापन                           |
| नजरराम महर्जन                       | राज श्रेष्ठ                                  |
| (९८४१४०१०७७)                        | प्रेस: शर्मा ला प्रिन्टर्स, डल्लु, काठमाण्डौ |
| सम्पादक                             | कार्यालय: निवासी टोल: कीर्तिपुर नपा-३        |
| श्रीकृष्ण महर्जन                    | फोन नं.: ४३३३००७                             |
| प्रबन्धक                            | kirtipur_sandesh@live.com                    |
| निरजमान सिंह                        | http://kirtipursandesh.blogspot.com          |
| काठमाण्डौ जि. प्र. का दर्ता नं. २११ | —२०६७/०६८                                    |

## सम्पादकीय

## प्रमुख दलभित्र अन्तरविरोध

चार राजनीतिक दल नेपाली कांग्रेसका सभापति एवं प्रधानमन्त्री सुशील कोइराला, एमालेका अध्यक्ष केपी शर्मा ओली, एकीकृत माओवादीका अध्यक्ष पुष्पकमल दाहाल र फोरम लोकतान्त्रिकका अध्यक्ष विजय गच्छेदार गरि चार जना शीर्ष नेताले गरेको सहमतिको विरुद्ध ती दलहरूमा नै आवाज उठ्न थालेको छ । चार राजनीतिक दलका शीर्ष नेताहरूले पछिल्लो समयमा संविधान निर्माणको क्रममा ६ प्रदेश सहितको सिमाडकन सहित नक्सा सार्वजनिक गर्नासाथ ती पार्टीका अन्य पहिचानवादी नेताहरू र अन्य नेताहरूले समेत चर्को विरोध गरेका छन् । चार दल मध्ये फोरम लोकतान्त्रिकका अधिकांश पदाधिकारीहरूले त आफ्नै पार्टीका अध्यक्ष गच्छेदारले गरेको सहमति पार्टीले गरेको सहमति हैन भनी मधेसको सवालमा थारू समुदायसंग मिली आन्दोलनमा जाने चेतावनी समेत दिइसकेका छन् ।

त्यसै गरि एकीकृत माओवादीका नेताहरूले पनि पुष्पकमल दाहालको सहमतिलाई लिएर सडकमै विरोध गर्नु साथै पहिचानवादी आन्दोलनमा साथ दिने उद्घोष गरिसकेको अवस्था छ । कांग्रेस र एमालेका आदिवासी जनजाति, मधेसी, दलितदेखि उत्पीडित समुदायको प्रतिनिधित्व गरेका सभासदहरूले ६ प्रदेशको विरोध गरेका छन् ।

यी घटनाक्रमलाई हेर्ने हो भने चार दलका चार नेताले सहमति त गरे तर संविधानसभामा भने ती दलका सभासदहरूले नै विरोध गर्नेछन् र मतदान गर्ने हो भने विपक्षमा मतदान गर्ने अवस्था देखिएको छ । अतः ती दलका शीर्ष नेताहरूले आफ्नै पार्टीका नेता र सभासदहरूले नै ६ प्रदेशको विरोध गर्ने अवस्थामा अन्तरविरोध चर्कदै जाने कुरा समयमै बुझ्दै जनताको भावना अनुसार संविधान निर्माण गर्नेतर्फ लाग्नुपर्ने अवस्था आएको छ ।

## गजल— शौरभ शाक्य, खप

गजल-३

याकचा मखु, भी सकलें मुना वनेनु  
मिखालय् भुनाच्चंगु, जा: खुना वनेनु ।

आज्जु भीगु छगूहे, लैपुनं वहे खः  
न्त्यःने धस्वानाच्चंगु पर्व थुना वनेनु ।

थवंथः खँ ब्याका: छस्वा जुया वनेनु  
लैय् पनाच्चंगु दक्वःपंगः पुना वनेनु ।

हुँकन खंला गूँया कपिँ जः जल्ल वःगु  
भीगु लैपु वहे खः अन जुना वनेनु ।

## अखण्डवादीलाई उचाल्न सिमाडकन



संविधान निर्माणको सवालमा प्रमुख चार राजनीतिक दल कांग्रेस, एमाले, एकीकृत माओवादी, फोरम लोकतान्त्रिकका चार शीर्ष नेताहरूले जुन ढंगबाट राती १२ बजे सहमति गरी ६ प्रदेशको सिमाडकन गरियो विहान हुन नपाउँदै विरोधका कार्यक्रमहरू सडकमा देखिन थालियो ।

यस पटकको संविधान निर्माणको सवालमा विशेष गरि काठमाण्डौ उपत्यका बाहिर प्रदर्शनले उग्र रूप लिएको र गोली चल्नुका साथै मानिसको ज्यान जानु र कफर्यू समेत लागू गर्नुपर्ने अवस्था सृजना भएको छ । यसको अर्थ चार राजनीतिक दलले अहिले गरेको सहमति अनुसार संविधान ल्याएमा मुलुकमा अशान्ति हुने र कार्यान्वयन गर्ने सवालमा धेरै नै समस्या आउने र संविधान लामो समयसम्म लागू हुन सकिदैन भन्ने कुरा स्पष्ट छ ।

उपत्यका बाहिर दुई किसिमका विरोधहरू हुन थालेका छन् । पहिलो विरोध अखण्डवादीहरूको आन्दोलन र अर्को भनेको पहिचानवादी आन्दोलन । पहिचानवादी आन्दोलन गर्नेहरूले गरेका जस्तोसुकै शक्ति प्रदर्शन गरेतापनि र जनजीवनमा जतिसुकै प्रभाव पारेतापनि नेपालका ठूला मिडियाहरूले खासै चासो दिएको छैन अझ भनौं भने पहिचानवादी आन्दोलनको अधोषित रूपमा समाचार नै बहिस्कार गरेको अवस्था छ । तराईका थारू समुदायले गरेको आन्दोलन अखण्डवादीहरूले गरेको शक्ति प्रदर्शन भन्दा कम छैन । तैपनि थारू समुदायको सूचना जनताले प्राप्त गर्न सकिदैन बरु अखण्डवादीहरूको आन्दोलनका सूचना र समाचारहरू लगातार रूपमा दिइरहेको अवस्था छ नेपालका ठूला मिडियाहरूले ।

## अखण्डवादी आन्दोलन राज्य पुनर्संरचना विरोधी

नेपालमा अखण्डवादीहरूले आन्दोलन गरेको इतिहास हेर्ने हो भने जुनबेला एकीकृत माओवादीले सेना समायोजन गर्‍यो त्यहि समयदेखि अस्तित्वमा आएको हो । एमाओवादीले सेना समायोजन गरेको दिनदेखि नै अन्य पार्टीका कार्यकर्ता मात्र नभई एकीकृत माओवादीले समेत अखण्डवादी आन्दोलनको नेतृत्व गरेको इतिहास छ । त्यति मात्रै हैन पहिचानको आधारमा राज्य पुनर्संरचना गर्नुपर्छ र उत्पीडित जाती समुदायको जातीय पहिचानको आधारमा नै प्रदेश निर्माण गर्नुपर्छ भनी सबैभन्दा बढि चर्को रूपमा बोल्ने एकीकृत माओवादीका अध्यक्ष पुष्पकमल दाहाल प्रचण्डले नै अखण्ड चितवन जिल्लाको मुद्दा उठाउँदै जुनसुकै हालतमा पनि चितवनलाई विभाजन गर्न दिदैनौं भनी अभिव्यक्ति दिए त्यस दिनदेखि नै अखण्डवादीहरू लगातार रूपमा आन्दोलनमा लागेका हुन । स्वयं पुष्पकमल दाहाल प्रचण्डले नै अखण्ड चितवन भनेपछि सो पार्टीका नै अन्य नेताहरूलाई पनि अखण्डवादी आन्दोलनमा जानका लागि बाटो खुलेको हो ।

शीर्ष नेताहरू नै अखण्डताको आन्दोलन अझ सशक्त भए राज्यको पुनर्संरचना नाम मात्रको गर्ने र अन्ततः महेन्द्रकालीन भूतको रूपमा रहेको पाँच विकास क्षेत्र, १४ अंचल र ७५ जिल्लालाई नै यथावत राख्ने अनि पहिचानवादीहरूलाई फेरी एक पटक अर्को धक्का दिने योजना सहित लागेको भन्न सकिने अवस्था छ

त्यसपछि लगातार रूपमा अखण्डवादी आन्दोलन चर्कदै गएपछि पहिलो संविधानसभाको अन्तिम समयसम्ममा पुग्दाखेरि त पहिचानवादी र अखण्डवादीबीच सडकमा एक ढंगको झडपै हुने अवस्था समेत आएको थियो ।

अन्ततः पहिलो संविधानसभाको विघटन भयो र दोस्रो संविधानसभाबाट नयाँ संविधान निर्माण गर्ने क्रममा चार प्रमुख राजनीतिक दलका नेताहरूले ६ प्रदेशको सिमाडकन गर्ने क्रममा बागलुङ, नवलपरासी र रुकुम जिल्लालाई मात्र विभाजन गर्नु र मध्य पश्चिमलाई समेत विभाजन गरेपछि अखण्डवादीहरूले आन्दोलन सुरु गरेको हो । अखण्डवादीहरूले गरेको आन्दोलनले उग्ररूप लिएको अवस्था छ । दिन दिनै प्रदर्शन भइरहेको छ ।

वास्तवमा अखण्डवादीको आन्दोलन भनेकै राज्य पुनर्संरचनाको विरोधी हो । कुनै पनि जिल्ला वा विकास क्षेत्र वा अंचललाई अखण्ड राख्ने भन्नु राज्यको पुनर्संरचना गर्न नदिनु हो । यसपालि अखण्डवादीहरूले गरेको आन्दोलनमा पहिचानवादीहरू पनि मिसिएका छन् । यसको कारण भनेको पहिचानको आधारमा राज्य पुनर्संरचना नहुने भएपछि भौगोलिक रूपमा जिल्ला र विकास क्षेत्रलाई अखण्ड बनाउनका लागि मानिसहरू लागिपरेका छन् ।

पहिलो संविधानसभामा नेपालको पुनर्संरचना गर्दाखेरि अंचल र जिल्लालाई वेवास्ता गरि गाविसलाई आधार मान्ने र जुन समुदायको बाहुल्यता रहेको वस्ती छ ती ती समुदायलाई एउटै प्रदेशमा राख्ने सर्वसहमतिबाट पारित गरेपछि नै पहिचान र सामर्थ्यताको आधार मा १४ प्रदेश निर्माण गर्ने प्रस्ताव पारित गरेको थियो । तर जब जिल्ला नै अखण्ड राख्ने भनी राजीतिक दलका नेताहरू लागि परेपछि अब त राज्यको पुनर्संरचना गर्न कुनै पनि जिल्लालाई विभाजन गर्न नसकिने अवस्थामा पुगेको छ । जब जिल्ला नै अखण्ड बनाउने हो विकास क्षेत्र पनि अखण्ड बनाउने हो भने राज्यको पुनर्संरचना गर्नुको अर्थ नै नहुने अवस्था आउछ । यस्तो वातावरण ल्याउनका लागि नै प्रमुख दलका नेताहरूले हतार हतार मा ६ प्रदेशको सिमाडकन गरेको हो । यो घटनाक्रमलाई विश्लेषण गर्ने हो भने चार प्रमुख राजनीतिक दलका शीर्ष नेताहरू नै अखण्डताको आन्दोलन अझ सशक्त भए राज्यको पुनर्संरचना नाम मात्रको गर्ने र अन्ततः महेन्द्रकालीन भूतको रूपमा रहेको पाँच विकास क्षेत्र, १४ अंचल र ७५ जिल्लालाई नै यथावत राख्ने अनि पहिचानवादीहरूलाई फेरी एक पटक अर्को धक्का दिने योजना सहित लागेको भन्न सकिने अवस्था छ । यस्तो अवस्थामा पहिचानवादीहरू अन्त्यन्तै होसियारपूर्वक अगाडी बढ्नुपर्ने छ अन्यथा जनता जनताविच नै सडकमा भिडन्त गराउन नेताहरू पछाडि नपर्ने कुरामा समेत सचेत हुनु जरुरी छ ।

## चिनाखँ/कविता

## तः भु खाय्



नरेन मान, किपू

उफ थ्व तः भुखायनं तःत खागु छँ नं दुन

तःजागु धरग्वारानं थुन

सु धनी सु गरीव दक्वः हे बलय् च्वन

उफ थ्व तः भूखायनं

मुलय्च्वंम्ह मचा तंम्ह व मांया ख्वःसः

मां अबु मदय्का ब्वमलनिपिं मचातयगु न्त्यसः

सुयाके न्यनी, सुयात कनी,

अले सुना विई थुकिया लिसः

उफ थ्व तः भूखायनं

ग्वाहालिला यक्वः हे वल अथेनं पित्या प्वाः मजा

वाफसं दाय्का च्वने मालनं न्त्यलुवातयगु मिखा प्वाः मचा

देशं विदेशं गुलि वल ग्वाहालि सहलह ब्याकि रे छम्हाः

उफ थ्व तः भूखायनं

ग्वाहालि हे म्वापिन्सं धितुधिना ग्वाहाली कागु खना

पित्या हे मजुसां लिसा लिसा काकां नगु खनाः

भिं जुईला उमित थुज्वःगु दुखय् थजागु मन याना

उफ थ्व तःभूखायनं

थ्व तः भूखायनं लखंलख दुपिन्त लैय् हल

थ्व तः भूखायनं हिनामिना यापिन्त च्वय् हल

ई सुयागु वशायनं मदु

न छः दुगु देगः न भिखा छँया छेल

उफ थ्व तः भूखायनं



# हार्दिक बधाई

यस विद्यालयका भाइस प्रिन्सिपल  
श्रीमती पासाङ डोल्मा चापागाई (लामा)  
हालै सम्पन्न

**‘मिसेज नेपाल आइकन-२०१५’**

राष्ट्रव्यापी प्रतियोगितामा प्रथम स्थान हासिल  
गरी उपाधि जित्न सफल हुनुभएकोमा हामी  
सम्पूर्ण विद्यालय परिवार गौरवान्वित् र हर्षले  
गद्गद् भएका छौ। यस उल्लासमय र  
गौरवपूर्ण क्षणको सुखद् उपलक्ष्यमा उहाँलाई  
हार्दिक बधाई ज्ञापन गर्दै भविष्यमा  
सफलताका अरु शिखरहरू पनि चुम्न सफल  
होऊन् भन्ने शुभकामना समेत व्यक्त गर्दछौ।



श्रीमती पासाङ डोल्मा चापागाई (लामा)

संस्थापक-निर्देशक महेश श्रेष्ठ, प्रिन्सिपल यसुदा श्रेष्ठ  
तथा विद्यालय परिवार

**पुष्पसदन आवासीय माध्यमिक विद्यालय**

कीर्तिपुर, काठमाडौं।

## भूकम्प पिडितको सहयोगार्थ ब्याट फर नेपाल



—नविन महर्जन—

गत वैशाख १२ गते भएको महाभूकम्पका कारण पिडित भएकाहरुको सहयोगार्थ मलेसियामा गत साउन २४ गते आइतवार “ब्याट फर नेपाल” अभियान अन्तर्गत विश्व-११ र क्यान-११ बीच मैत्रीपूर्ण क्रिकेट खेल सम्पन्न भएको छ। विश्व ११ को नेतृत्व श्रीलंकन लिजेन्ड सनथ जयसुर्याले गरेका छन जसमा सहिद लतिफ (पाकिस्तान), अमिन्यूल इस्लाम, सोहाग जागी, अब्दुर रसाक गर ी ३ जना बंगलादेशी खेलाडिहरु, स्टेभ ओकिफ र मार्कुस स्टोनियन गरी २ जना अष्ट्रेलियन खेलाडिहरु, चेतन सूर्यवंशी (सिंगापुर), सुरेश नभरत्नम र अहमद फेइज गरी २ जना मलेसिया खेलाडिहरु र वेनुगोपाल राव (भारत) रहेका छन्। त्यसैगर ी क्यान ११ मा कप्तान पारस

खड्का, उपकप्तान ज्ञानेन्द्र मल्ल, शरद भेषवाकर, महबुब आलम, राजेश पुलामी मगर, सोमपाल कामी, अनिलकुमार मण्डल, सिद्धान्त लोहनी, राजु रिजाल, शक्ति गौचन, भुवन कार्की, अविनाश कर्ण र करन केसी छन्। नेपाली टिमका प्रशिक्षक पुवुदुदास नायके रहेका छन्। नेपाली टिममा नयाँ खेलाडिहरुलाई पनि अवसर दिन खोजिएको देखिन्छ। नेपाली टिमले हालै सम्पन्न विश्वकप ट्वान्टी-२० छनोट र वर्ल्ड क्रिकेट लिग च्याम्पियनसिपमा निकै खराब प्रदर्शन गरेको थियो। जस्तै गर्दा नेपाली टिममा नयाँ प्रतिभा खोजी गर्नु पर्ने आवश्यकता देखिसकेको छ। सो अनुसार राष्ट्रिय टिममा केही फेरबदल गरेको देखिन्छ। भूकम्प पिडितको सहयोगार्थ आइतवार क्वालालम्पुरको किनार ारा क्रिकेट मैदानमा सम्पन्न खेलमा विश्व-११ ले ब्याटिङ गर्दै १३५ रन बनाइएको थियो। जवाफि ब्याटिङमा आएको नेपाली टिमले ९८ रन बनाउँदै अल आउट भएको थियो। जस्तै गर्दा नेपाल ३७ रनले पराजित भयो। यस मैत्रीपूर्ण खेलमा विश्व ११ का स्टाइनोस म्यान अफ म्याच घोषित भए। उनले २९ बलमा

८ चौका र १ छक्का प्रहार गरी ४८ रन बनाएको थियो। करीव ५ हजार दर्शक उपस्थित यस मैत्रीपूर्ण खेलमा नेपालीहरुको पनि बाक्लो उपस्थित रहेको थियो। मलेसिया क्रिकेटले यसबाट उठेको सम्पूर्ण रकम नेपालका भूकम्प पिडितहरुलाई प्रदान गर्ने जानकारी दिइएको थियो। ब्याट फर नेपाल मैत्रीपूर्ण खेलमा

मलेसिया क्रिकेटको पदाधिकारीहरु लगायत मलेसियाका लागि नेपाली राजदुत निरञ्जनमान सिंह वस्नेत पनि उपस्थित थियो।

खेलकुद माध्यमबाट यो सहयोगलाई निकै स्वागत योग्य मान्नु पर्दछ। उक्त खेल अगाडि भूकम्पमा परी मृत्यु भएकोहरुको सम्झनामा मौन धारण समेत गरेका थिए

## अन्धविश्वास पूर्ण पाशविक कार्यको घोर भत्सर्ना

नवलपरासी जिल्लाको कुडिया गाउँमा हालै भएको पाशविक मानव बलीको घटनालाई नेपाल मानव अधिकार संगठन कीर्तिपुर शाखाले घोर भत्सर्ना गरेको छ। नेपाल मानव अधिकार संगठन कीर्तिपुर शाखाका अध्यक्ष शोभा महर्जनले एक विज्ञप्ति प्रकाशित गर्दै सो घटनाको बारेमा भनिएको छ, “एक अन्धविश्वासी परिवारले आफ्नो विरामी छोरालाई बचाउन छिमेकी १० वर्षका अबोध बालक सोनु भनिने जीवन कोहारलाई देवी देवताको फोटोमुनि मानवबलि दिने

नाउमा घाँटी रेटी नृशंस हत्या गरेका थिए। यस्ता अन्धविश्वास पूर्ण पाखण्डी विभत्स कार्य रोकन हरेक क्षेत्रबाट सचेतता मूलक अभियान चलाई मानवको बाँच्न पाउने अधिकार सुरक्षित गर्न हरे क्षेत्रबाट पहल हुनु अत्यावश्यक भैसकेको छ।”

## ठूलै अनर्थ हुन के बेर ?



कवि राम महर्जन  
नगाउँ, किनपा-१६

भीर पाखा डाँडा काँडामा  
उकालो बरालो तल माथि  
भेटाए सम्मको पात पतिझर  
चपाउँदै जीईरहेका निरिह भेंडाहरु  
बाघ भालुका आँखामा  
मानिसको स्वादिलो कवाफ भैं  
खोजी खोजी झुम्डी मारी  
चपाइ दिन्छन् ती निरिह प्राणिहरु  
जीउन पनि मुश्किल भेंडाहरु  
कुनै बेला श्याल, वन विरालोले

## नेपालभाषा एकेडेमीले पुस्तक मेला गर्ने

नेपालभाषा साहित्य संस्कृतिको जगेर्ना गर्न जनस्तरबाट गठित नेपालभाषा एकेडेमीले आउने साउन २८, २९ र ३० गते काठमाडौंको चेम्बर भवन जमलमा नेपालभाषाको पुस्तक प्रदर्शनी गर्ने भएका छन्। आउने विहिवार, शुक्रवार र सनिवार तीन दिन हुने उक्त प्रदर्शनीमा नेपालभाषा एकेडेमीको प्रकाशनको साथै अन्य प्रकाशकहरु बाट प्रकाशित पुस्तकहरुको पनि प्रदर्शनीको साथै बिक्री वितरण गरिने छ।

नेपालभाषा एकेडेमी बाहेक भक्तपुरको कुतः पिकाक, विराट गुथि, काठमाडौंको आशा सफुकुथि, मंका: सफुकुथि, च्वसापासा प्रकाशन, अर्थप्रकाशनको पुस्तकहरु पनि प्रदर्शन गर्ने भएका छन्। साथै इलोहँ प्रकाशन, नेपालभाषा परिषदको प्रकाशन, पाटनको विभिन्न प्रकाशन गृहबाट प्रकाशित भएका पुस्तकहरुको पनि प्रदर्शनको साथै बिक्री वितरण गरिने छ।

उक्त प्रदर्शनीमा नेपालभाषाका फिल्महरुको सिडी, भिसिडी र डिभिडीको पनि बिक्री हुने छ। उक्त प्रदर्शनीको उद्घाटन नेपाल भाषा एकेडेमीका संरक्षक सत्यमोहन जोशीले बिहिवार दिनको १ बजे उद्घाटन गर्ने नेपालभाषा एकेडेमीका सदस्य सचिव मल्ल के. सुन्दरले बताउनु भएको छ।

उक्त दिन नेपालभाषाको पुस्तकको मुल्यमा ३० देखि ५० प्रतिशतसम्म छुट दिइने साथै डोर प्राइजको पनि व्यवस्था गरिएको छ। प्रवेश निशुल्क राखिएको छ।

कुनै बेला मानिसले समेत  
पक्री मारी चपाई दिन्छन्

निर्धा र निरिह जीवन यस्तै हो  
हरेक मुलुकको शासकहरुले  
निरिह जनतामाथि यस्तै भैं  
थिचो मिचो र शोषण गर्छन्

बाघ भालु संग बल हुन्छन्  
शासकहरुसंग शक्ति हुन्छन्  
बल हुनेले बल प्रयोग गर्छन्  
शक्ति हुनेले शक्ति प्रयोग गर्छन्  
हरेक मुलुकमा कानून भन्ने कुरा  
शासकको हतियार हो  
त्यही हतियार देखाई जनता तह लगाउँछन्  
सज्जनले सदुपयोग दुर्जनले दुरुपयोग  
नेताहरुको आ-आफ्नो स्वार्थ सुहाउँदो  
बनाउँदै गरेको संविधान  
जनतालाई चित्त नबुझे  
ठूलै अनर्थ हुन के बेर

**हादिक बधाई एवं स्वागतम्**

२०७१ सालको एसएलसी परीक्षामा उत्तीर्ण हुने सम्पूर्ण विद्यार्थीहरुलाई यस विद्यालय सफलताको हादिक बधाई ज्ञापन गर्दछ।

साथै विभिन्न विद्यालयबाट उत्तीर्ण हुनु भएका सम्पूर्ण विद्यार्थीहरुलाई पनि हादिक बधाई दिदै उच्च मावि अध्ययनको लागि यस विद्यालयमा हादिक स्वागत गर्न चाहन्छ।

Admission Open  
for Morning Shift

Forms are available in School Office

- \* Management
- \* Education
- \* Humanities



**JANASEWA 10+2**

Panga, Kirtipur-12 Ph. 4330880/4331982

**Our Services :**

- Banner
- Flex Board Print
- Glow Sign Board
- Batch Making
- Nylon n Pre- ink Stamp
- Sticker Cutting n Printing
- Screen Print (Rubber Print)
- Visiting Card, Id Card, PVC Card
- Printing, Scanning , Lamination
- All Kinds of Printing Jobs n many more...

Hello : 9843333851, 9803670836

**Sign ART**  
Kirtipur-3, Naya Bazar  
साईन आर्ट  
कीर्तिपुर-३, नयाँबजार  
E-mail : sign.art143@gmail.com, ruck\_star2010@yahoo.com

## गुणस्तरीय निर्माण सामग्रीहरु सुपथ मुल्यमा

हाम्रा सेवाहरु

- डन्डी
- बाँस
- ईट्टा
- रोडा
- बालुवा
- सिमेन्ट

सम्पर्क :

बालकुमारी सप्लायर्स  
पागा, हनुमानघाट

प्रोप्राइटर सुरेन्द्र महर्जन

फोन : ९८४३९३४५३३,  
९८०३५२३७५७, ८३३५४७६



## एसआर प्याब्सन को सम्मान कार्यक्रम-२०७२



दक्षिण भेगिय निजी तथा आवासीय विद्यालय समिति (एसआर प्याब्सन) ले गत साउन २३ गते शनिवार एस.एल.सी. परीक्षा-२०७२ सम्मान कार्यक्रम सम्पन्न गरेको छ ।

एसआरप्याब्सनका अध्यक्ष जगदीश दुवाडीको सभापतित्वमा भएको उक्त कार्यक्रमको प्रमुख अतिथि प्याब्सन केन्द्रिय समितिका अध्यक्ष लक्ष्यबहादुर के.सी. हुनुहुन्थ्यो । विशेष अतिथि काठमाडौं जिल्ला प्याब्सन अध्यक्ष थकिन कुमार गुरुङ्ग, अन्य अतिथिहरुमा कीनपाका लेखा अधिकृत सानुबाबु परियार, प्रहरी वृत्त कीर्तिपुरका डीएसपी

दिपक न्यौपाने, मङ्गल उ. मा. वि.का प्रिन्सिपल प्रदीप महर्जन, एसआर प्याब्सनका सल्लाहकार दिलमान महर्जन र महेश श्रेष्ठ हुनुहुन्थ्यो ।

मेगस स्कुलका प्रिन्सिपल प्रदीप रेग्मीले संचालन गर्नु भएको उक्त कार्यक्रममा एसआर प्याब्सनका सचिव बसन्त कुमार पौडेलले स्वागत मन्तव्य दिनु भएको थियो ।

एसआर प्याब्सनमा आवद्ध १६ वटा विद्यालयका उत्कृष्ट विद्यार्थीहरुलाई सम्मान गरिएको थियो जसमा १. बाघभैरव बोर्डिङ्गका निरज बोहरा २. कार्डिनलका नविन आचार्य ३. गोल्डेन रेजका अश्विमा

बस्याल, ४. ग्रीनहिलका कविर श्रेष्ठ, ५. ग्रीनभिलेज फाउण्डेसन सफी थापा, ६. ग्रीनभिलेज सेकेन्डरीका दिपिका महर्जन ७. अनर स्कुलका धिमन्त अधिकारी ८. कीर्ति सेकेन्डरीका आरती खड्गी, ९. केब्सका शिव परियार, १०. लेबोरेटरीका स्वीकृति नेपाल, ११. मेगसका विनोद कटुवाल, १२. न्यू होरिजनका श्रृजन खनाल, १३. पुष्पसदनका निश्चल काफ्ले, १४. शुभकामनाका मन्जु लता भुसाल, १५. साउथ भ्यालीका अमन मानन्धर, १६. उज्ज्वल शिशुका ज्ञानु थापा मगर हुनुहुन्थ्यो ।

सामुदायिक विद्यालयबाट सर्वोत्कृष्ट हुन सफल एक छात्र

र एक छात्रालाई गरिने सम्मान मङ्गल उच्च मा.वि.का अद्विसत ढकाल र राहुल विश्वकर्मालाई सम्मान गरिएको थियो ।

एसआर प्याब्सनका स्कुल मध्ये सबैभन्दा उत्कृष्ट पहिला, दोस्रा र तेस्रा हुनेहरुलाई क्रमशः नगद रु.५ हजार, रु.३ हजार र रु.२ हजार जसमा उज्ज्वल शिशुका ज्ञानु थापामगरले ८९.७५% ल्याई प्रथम, पुष्पसदनका निश्चल काफ्ले ८९.६३ दोस्रा, ८९.५०% अंकलाई तेस्रा हुनेमा ४ जना रहेका छन् जसमा ग्रीन भिलेज फाउण्डेसनका सफी थापा, लेबोरेटरीका स्वीकृति नेपाल, न्यू होरिजनका श्रृजना खनाल, र उज्ज्वलका आस्था सुवेदी रहेका छन् ।

अरु सबैजनाले पुरस्कार लिन गए तर उज्ज्वलकी आस्था सुवेदीले पुरस्कार लिन गइन् । उनले पुनर्योग गर्दा ९०% अंक ल्याइसकेकी छिन् । उनको भनाई अनुसार प्रथम पुरस्कार पाउनु पर्नेमा तेस्रो पुरस्कार कसरी लिने उनको मुल्यांकन नभएकोमा चित्त दुखाउनु भयो ।

विषयगत सबभन्दा बढी अंक ल्याउन सफल स्कुलका शिक्षकहरुलाई पनि सम्मान गरिएको थियो । जसमा अंग्रेजीमा लेबोरेटरी स्कुलका प्रमोद थापा, ९७%, नेपालीमा लेबोरेटरीका

विष्णु कुमारी लिम्बु र ग्रीन हिलका कृष्णप्यारी श्रेष्ठले ८७%, अनिवार्य गणितमा उज्ज्वलका विकास शाक्य, पुष्पसदनका निर्मल कुमार दर्लामी, ग्रीनहिलका पूर्णमान महर्जन, अनर स्कुलका मानिक कुमार श्रेष्ठले ९८% ल्याएका छन् । विज्ञानमा ग्रीन हिलका मिलन केसी, कार्डिनलका श्रीराम थापा र न्यू होरिजनका राम कुमार भट्टराईले ९५% ल्याएका छन् । त्यस्तै सामाजिकमा बाघ भैरव बोर्डिङ्गका उत्तम मैनालिले ८२%, एच पी ई इजुकेशनमा उज्ज्वलका सिताराम बोहराले ९७%, इच्छाधिन गणितमा पुष्प सदनका केशर प्रसाद कुंवर र ग्रीन भिलेज फाउण्डेसनले ९९% ल्याएका छन् । जनसंख्यामा न्यू होरिजनका विवेक बस्नेत ९०%, इच्छाधिन वातावरणमा कार्डिनलका उत्सव पौडेल ८९% अर्थशास्त्रमा लेबोरेटरीका तेज प्रसाद पौडेल ८९%, लेखामा ग्रीनभिलेज मा.वि.का दिपेन्द्र ढुंगाना ९४%, इच्छाधिन कम्प्युटरमा मेगस स्कुलका राजकुमार तण्डुकार र न्यू होरिजन एकेडेमीका सुदर्शन के.सी. १००% ल्याएकोमा सम्मान गरिएको थियो ।

कार्यक्रममा बोल्ने अधिकांश वक्ताहरुले नेपाल सरकारले निजी विद्यालयलाई सहयोग नगरेकोमा दुखेसो पोख्नु भएको थियो । वर्षको एकचोटि नागपंचमीको

दिन नागलाई पूजा गरिन्छ । अरुबेला लट्ठीले लखेट्ने गरिन्छ त्यस्तै एसएलसीको रिजल्ट हुँदा एकचोटि निजी विद्यालयलाई सम्झने गर्छ अरु बेला वास्तै गर्दैन् भन्ने गुनासो गर्नु भयो ।

सभापतिको आसनबाट एस. आर.प्याब्सनका अध्यक्ष जगदीश दुवाडीले आफ्नो मन्तव्यको क्रममा शिक्षा भनेको विकासको मूल आधार हो, शान्ति समृद्धिको आधार हो भन्नुहुँदै शिक्षा क्षेत्रको विकासमा संस्थागत विद्यालयहरुले ठूलो भूमिका खेलेको बताउनु भयो ।

एस.एल.सी रिजल्ट भनेको शिक्षाको क्वालिटी मापन हो । काठमाडौं जिल्लाको डाटा अनुसार ९५.४५ प्रतिशत विद्यार्थी पास भएका छन् । एस आर प्याब्सन अन्तर्गतका १६ विद्यालयहरुको नतिजा हेर्ने हो भने ९९.२ प्रतिशत पास भएका छन् । यस हिसाबले नेपालभरमा काठमाडौं जिल्ला उत्कृष्ट छ भने काठमाडौंमा पनि एस आर प्याब्सन अन्तर्गतका विद्यालयहरु उत्कृष्ट भएको बताउनुभयो ।

साथै उहाँले उज्ज्वलका विद्यार्थी आस्था सुवेदीलाई प्राविधिक कारणले प्रथम घोषणा गर्न नसकेको, उहाँको सफलताको कदर गर्न पछि कुनै कार्यक्रम गरेर सम्मान गर्ने जानकारी पनि दिनुभयो ।

## कीर्तिपुर मा.वि.मा ५ वर्ष पछि व्यवस्थापन समिति

कीर्तिपुरको पुरानो र सबभन्दा ठूलो विद्यालय कीर्तिपुर माध्यमिक विद्यालयको कीर्तिमान अब इतिहासको पानामा मात्र सिमित रहेको छ । निजी विद्यालयहरु खुल्न थालेदेखि स्थानीयहरुले आफ्ना बाल बालिकाहरुलाई सामुदायिक विद्यालयमा नपढाई निजी विद्यालयमा पढाउन थालेका छन् । जसले गर्दा अधिकांश सामुदायिक विद्यालयहरु स्थानीय विद्यार्थीविहिन हुन थालेका छन् । नगन्य मात्रामा मात्र स्थानीय विद्यार्थीहरुले सामुदायिक विद्यालयमा अध्ययन गर्ने गरेका छन् । जसले गर्दा सामुदायिक विद्यालयप्रति स्थानीयको ध्यान कम जान थालेका छन् । यता केही वर्षदेखि नेपाल सरकारले विद्यालय व्यवस्थापन समितिमा अध्यक्ष बन्नको लागि आफ्नै सन्तान त्यस विद्यालयमा पढिरहेको हुनुपर्ने नियम बनाएपछि विद्यालय व्यवस्थापन समितिको अध्यक्षमा बाहिरबाट आएर यहाँ बसेकाहरुको बाहुल्यता रह्यो । महिलासहित ४ जना सदस्य अभिभावकबाटै हुनुपर्ने प्रावधान छ । स्थानीयहरुले ध्यान नदिँदा कीर्तिपुर माध्यमिक विद्यालयमा ५ वर्षपछि बल्ल व्यवस्थापन समिति गठन भएको छ । जसको अध्यक्षमा पवना कुमारी अधिकारी (सुवेदी) सदस्यहरुमा नारायण मान श्रेष्ठ, ज्योति श्रेष्ठ, केशरत्न बज्राचार्य, अष्टवहादुर महर्जन, रेणुलाल महर्जन, विसराम लावट, शिक्षक प्रतिनिधि हिराबहादुर महर्जन, नगर प्रतिनिधि श्रीकृष्ण महर्जन र सदस्य सचिव प्रधानाध्यापक बन्नीप्रसाद खनाल ।

सल्लाहकारहरुमा : प्रा.डा. रामकृष्ण महर्जन, प्रा.डा. रामनाथ खनाल, नजरराम महर्जन, भु.पु.प्रधानाध्यापक निलकण्ठ अमात्य रहनु भएको छ । गत श्रावण २१ विद्यालय व्यवस्थापन समितिका पदाधिकारीहरु र शिक्षकहरुको बीच परिचयात्मक कार्यक्रम भएको थियो । त्यसको लगत्तै वि.व्य.समितिको पहिलो बैठक पनि बसेको थियो ।

### Admission Open !

## +2 Management Humanities Education

Many scholarships are available

# Computer Science # Hotel Management  
# Mass Communication # Sociology

Affiliated to T.U.

### BBS & B.Ed.

Contact:-Tel: 4330544, 4335560

अव कीर्तिपुरमा पतञ्जलीको सम्पूर्ण उत्पादन हरिद्वारको मूल्यमा पाइन्छ ।

## नेपाल आयुर्वेदिक पञ्चकर्म

### एण्ड क्षारसुत्र पोलिक्लिनिक

विहार चोक, अमलसि, नयाँ बजार, कीर्तिपुर

फोन नं. ०१-२२५५०१७, ५८४१४०१४१८

## निःशुल्क स्वास्थ्य परिक्षण गरिन्छ ।

### पाइल्स उपचार केन्द्र

यहाँ पतञ्जली, राष्ट्रिय तथा अन्तर्राष्ट्रिय आयुर्वेदिक कम्पनीको औषधी पाइन्छ ।



## गुणैगुणको फल “नरिवल”



## सोनेलाल साह

B.A.M.S Final Phase

आयुर्वेद क्याम्पस,

कीर्तिपुर

हामी प्रायःजसोले मन्दिरमा गएर देवीदेवतालाई नरिवल चढाएको हुनुपर्छ। नचढाए पनि अरुहरुले चढाइरहेको हेरेको हुनुपर्छ त्यसकारण नरिवलको धार्मिक उपयोगिता त्यतिकै महत्वपूर्ण छ। यति मात्र होइन, टन्टलापूर घाममा नरिवलको शीतल र स्वादिष्ट पानिपनि खाएकै हुनुपर्छ तर पनि प्रचुर मात्रामा औषधिय गुणले भरिएको नरिवलको गुण, विशेषता, उपयोगिता बारेमा चर्चा गरौं।

“नारिकेल फलानी च । बृंहगस्निग्धशीनानी बल्यानी मधुरागी चः । (च.सु. २७)

नरिवलको फल बृंहण, स्निग्ध, शीत,मधुर तथा बलप्रद हुन्छ। यो गुरु, स्निग्ध, स्वादु तथा शीतल हुन्छ। मासु बढाउने, बलप्रदक र बस्ती

शोधक हुन्छ। अंग्रेजीमा Coconut alm भनेर चिनिने नरिवललाई संस्कृतमा नारिकेल, दूढफल (कठिन फल भएको) सदाफल (सधै फल फल्ने), कचैशीर्षक (शिरोभागमा कुची जस्तै) भनिन्छ। यसको हिन्दी नाम नरिवल र ल्याटिन नाम Cocos nacrifera हो।

नरिवलको परिचय :- यसको बोट करिब ६०-९० फिट अग्लो हुन्छ। काण्ड ठूलो कालो वा धुसर वर्णको हुन्छ र बाहिरी भागमा गोलाकार चिन्ह हुन्छ। पात ८ देखि २० फिट सम्मको लामो हुन्छ। यसको फल अण्डाकृत, त्रिकोणीय १०-१५ इन्च जतिको हुन्छ। फूल पहेंलो रंगको हुन्छ। बाहिरी आवरण कडा हुन्छ भने भित्र पानी भरिएको हुन्छ। आयुर्वेद ग्रन्थ एवं निघण्टु अनुसार यसका तीन अवस्था हुन्छन् :-

(१) बाल्य :- यस अवस्थामा केवल पानी मात्र रहन्छ।

(२) मध्यम:- यस अवस्थामा पानी कम र गुदी मृदु दूधजस्तै हुन्छ।

(३) पक्का:- यस अवस्थामा मज्जा अत्यन्तै कठोर र प्रायः निर्जल हुन्छ।

उत्पत्ति स्थान:-

समुन्द्र तटको क्षेत्र दक्षिण भारत विशेषतः केरल, पूर्वी बंगाल, उडिसा, श्रीलंका र बर्मामा प्रचुर मात्रामा पाइन्छ।

गुण:- गुरु, स्निग्ध विपाक :- मधुर वीर्य :- शीत

Chemical composition:- प्रोटीन, ग्लूकोज, इक्षुशर्करा, क्लोराइड प्रचुर मात्रामा पाइन्छ। साथै Vit A र B पनि पाइन्छ।

**नरिवलको उपयोगिता:-** १) पोलेको ठाउँमा यसको पानीले धोएमा दाह शान्त हुन्छ, दाग पनि जान्छ।

२) यसको तेलले कपाल बढाउँछ। छालाको रुक्षता हटाउँछ।

३) यसको पानीले तृष्णा, दाह आदि पैतिक विकार शान्त हुन्छ। ४) पेट दुस्स परेकोमा नरिवलको पानी उपयोगी हुनाका साथै यसले दिशा खुलाउँछ।

५) अतिसारमा यो अत्यन्त लाभदायक छ। विशेषतः रक्तातिसारमा उपयोगी मानिन्छ।

६) महिलाको महिनावारी समस्या (Dysmenorrhoea) मा समेत उपयोगी छ।

Dysmenorrhoea :- महिनावारी हुनुभन्दा अगाडी वा महिनावारीको बेला अत्यन्त पीडा हुनु। नरिवलको प्रयोज्य

अंग - फल, फूल, तेल, मूल आदि। बजारमा नारिकेल खण्ड, नारिकेल लवण, नारिकेलामृत योगहरु पाइन्छ।

नयाँ अनुसन्धानका

**कुराहरु :-** नरिवलको पानीमा Potassium हुन्छ जुन Cholera का विरामीहरुलाई अत्यन्त उपयोगी मानिन्छ। साथै यसको पानी मूत्रसम्बन्धि विकार, अमाशय र आन्त्र सम्बन्धि विकार मा लाभदायक भएको पुष्टि भएको छ। यसको तेल तालु खुईलएकोमा पनि लाभदायक मानिन्छ। यसको जरा गर्भाशय सम्बन्धि विकासमा लाभदायक मानिएको छ।

ज्वरको प्यासमा :- नरिवलको जरा पोलेर तातो पानीमा र खिदिनु। चिसो भए पछि ज्वरोको प्यासमा त्यो दिनभरि लाभ गर्दछ। यसको पानीमा Potassium, Vitamins र अन्य Minerals आदि पाइनुको साथै Reducing Sugar २.२२-२.८५%, Total Sugar ३.५-४.२५%, brix -५.५-६.२% पाइने हुनाले यसलाई Normal Saline को प्रतिनिधिको रूपमा dehydration हुँदा प्रयोग गरिन्छ। नरिवलको alcoholic extract (2% in petroleum Jelly), बाहिरी प्रयोगले Dermatophytosis मा अत्यन्त उपयोगी रहेको अनुसन्धानमा बताएको छ।

## मनको कुरा-७



## राजेन्द्र अमात्य

हवाकुंचा, कीर्तिपुर-१

हतारको कामहरु प्राय बिग्रने डर हुन्छ। त्यसैले भनिन्छ, “हतारको काम लतार” भन्ने उखान बनेको हो। सडकमा हिँड्ने अधिकांश मानिसहरु हतार अवस्थाको देखिन्छ। दुई पांग्रादेखि दश पांग्राको सवारी तथा सडकमा हिँड्ने र बाटो काट्ने मानिसहरु प्रायः छिटो छिटो दौड्ने गरिन्छ। त्यसैले नेपालमा हरेक दिन सडक दुर्घटना हुने गर्छ।

बाटो काट्ने र सडकमा छिटो छिटो हिँड्ने मात्र होइन हतार-हतारमा काम गर्ने मानिसहरु पनि छन्। हतारिँदा वा आँतिएर छिटो छिटो काम सक्ने गर्दा वा सडकमा हिँड्दा त्यसबाट गल्ती हुने, काम भताभुङ्ग हुने जस्ता दुर्घटना हुन सक्छन्।

हतारिएर आफ्नो दिनचर्या पूरा गर्दा आफ्नो स्वास्थ्यमा समेत नराम्रो असर पर्दछ। हतारिएर वा आँतिएर गरेको अनेक कामले विभिन्न रोग लागेर अपांग हुन सक्दछन्। स्वास्थ्य र जीवनसंग सम्बन्धित हुने कामहरु जस्तै शौच,सर सफाई, खानपिन एवं अन्य विविध कुराहरु पनि सामान्य विषयहरु हुन जसमा हतारिँदा स्वास्थ्यमा प्रतिकूल असर पर्दछ र प्रायः व्यक्तिको त्यतातिर ध्यान गएको हुँदैन र पछि ती साना कुराहरु नै ठूलो भई जटिल समस्या हुन पुग्छ।

विहान उठेदेखिकै कुरा गरौं। अझ दिशा गर्ने समयमा हतारिएर पछि गरौंला भन्ने विचारले रोक्ने बानी गःयो भने त भन कब्जियत हुन सक्छ र दिशा कडा भै सताउँछ र पाइल्स रोग पनि शुरु हुन्छ।

पानी पिउँदा पनि हतारिनु हुँदैन। एकैचोटी बढी छिटो छिटो पानी पिउँदा घाँटीमा अड्किएर स्वासै रोकिन सक्छ र मृत्यु समेत हुन सक्छ। खाना खाँदा हतारिएमा त्यसले पेट बिग्रन्छ र खाएको जिउमा लाग्दैन। खाना छिटो छिटो खाँदा अपच हुने, ग्याष्ट्रिक हुने सम्भावना हुन्छ। त्यसैले खाना खाँदा राम्ररी चपाएर, आनन्द किसिमले हतार नगरिकन खानु पर्छ जसले गर्दा पेटमा पर्ने बोभ पनि कम हुन्छ। बेलुकाको खाना खाँदा जहिले पनि केही कम खानु पर्छ। किनभने बेलुका खाना धेरै खायो भने भुँडी ठूलो हुने सम्भावना हुन्छ।

व्यायाम गर्दा हतारिएमा त्यसले हाडजोर्नी, नशा, मांसपेशीमा बढी असर पर्छ र मर्किने दुख्ने डर हुन्छ। कुनै पनि व्यायाम गर्दा सर्वप्रथम वार्म अप शुरु गर्नु पर्छ। त्यसपछि आफ्नो तरिकाको र आफूले सिकेका व्यायाम शुरु गर्नु पर्छ। जुनसुकै व्यायाम गर्दा पुस-अप, सेट-अप, स्क्वाट्स तथा चिनिङ्ग जस्ता व्यायाम गःयो भने स्वास्थ्यको लागि अति र म्रो हुनेछ। यी व्यायामले हड्डी, मांसपेशी तथा नशालाई बलियो बनाउँछ।

यसरी नै कतिपय व्यायाममा स्वासप्रश्वास क्रिया लगायत अन्य नियमहरु पनि मिलाउनु पर्ने हुन्छ तर हतारिएर व्यायाम गर्ने व्यक्तिले ती सबै कुरामा कहाँ विचार पुऱ्याउनु ? फलस्वरूप विभिन्न समस्याहरु आइपर्न सक्छ। हतारिएर कामहरु वा व्यायाम गर्दा शारीरिक क्षति हुन पुग्दछ भने बिग्रिएको स्वास्थ्य र कामबाट मानसिक तनाव र अशान्ति बढ्छ। त्यसैले हरेक काम र व्यायाम गर्दा हतारिने नगरी शान्त मनस्थितिले गर्नु पर्दछ ताकि त्यस्ता काम र व्यायामबाट स्वास्थ्य नबिग्रियोस वरु स्वास्थ्य उन्नत होस्।

## विक्रिमा

कीर्तिपुरको बाघभैरव

स्थानमा चलिरहेको

मः मः पसल विशेष

कारणले विक्रि गर्नु

परेकोले लिन इच्छुक

महानुभावले

तुरुन्त सम्पर्क

राख्नु होला।

सम्पर्क नम्बर

९८४१७७८९४४

“न्यूनतम शुल्कमा गुणास्तरीय शिक्षा, SS College को प्रतिवद्धता”

700+ Students

**Admission Open**

**+2 MANAGEMENT HUMANITIES EDUCATION**

English + Nepali Medium

Computer Science  
Hotel Management  
Mass Communication  
Major English & .....

**BBS, BA/BSW**

First & Best College of Kirtipur

**शहीद रमारक कलेज**

**SS COLLEGE** नयाँबजार, कीर्तिपुर नयाँ गेट  
फोन नं. ४३३३५३७, ४३३०२७५

Binod Maharjan  
9841369552, 9808644666

बि.आर्ट्स

**B. Arts**

Nayabazar, Kirtipur-17

Banner, Flex Board  
Glows/ Signboard  
Sticker Cutting & Printing  
Screen/ Rubber Printing  
Self-ink Stamp  
PVC(ID)/ Visiting Card  
Printing Support

Nayabazar, Kirtipur  
4335491, @b\_arts@yahoo.com

## हार्दिक श्रद्धाञ्जली

जन्म:

वि.सं. १९९४ चैत्र ८  
गते

निधन:

वि.सं. २०७२ साउन २४  
गते

स्व. दिलमान सिंह महर्जन (आपुल)

यस विद्यालयका कर्मचारी श्री गौरीशंकर महर्जनका पुजनिय पिता कीनपा वडा नं. १० भुजिन्द निवासी श्री दिलमान सिंह महर्जन (आपुल) को यहि २०७२ साउन २४ गते असमायीक निधन भएकोले हार्दिक श्रद्धाञ्जली व्यक्त गर्दछौं। साथै दिवंगत आत्माको चीर शान्तिको कामना गर्दै पविवारजनमा हार्दिक समवेदना व्यक्त गर्दछौं।

### जनसेवा उच्च मा.वि. परिवार

इचाखेल, पांगा, किनपा-१२

## हार्दिक श्रद्धाञ्जली

जन्म:

वि.सं. १९९४ चैत्र ८  
गते

निधन:

वि.सं. २०७२ साउन २४  
गते

स्व. दिलमान सिंह महर्जन (आपुल)

हाम्रा मिलनसार मित्र श्री राम महर्जनका पुजनिय पिता कीनपा वडा नं. १० भुजिन्द निवासी श्री दिलमान सिंह महर्जन (आपुल) को यहि २०७२ साउन २४ गते असमायीक निधन भएकोमा हामी मर्माहत भएका छौं। यस शोकको घडिमा शोक सनतप्त परिवारजनमा धैर्य धारण गर्ने शक्ति प्रदान होस भनी इश्वरसंग प्रार्थना गर्दै श्रद्धाञ्जली व्यक्त गर्दछौं। साथै दिवंगत आत्माको चीर शान्तिको कामना गर्दै पविवारजनमा हार्दिक समवेदना प्रकट गर्दछौं।

### जनसेवा एस एल सी २०४० समूह

पांगा



## कीर्तिपुर नगरपालिका कार्यालयको सूची दर्ता गर्ने बारेको सूचना

### प्रथम पटक प्रकाशित मिति २०७२।४।२५ गते

यस कीर्तिपुर नगरपालिका कार्यालयको लागि चालू आ.व. ०७२/०७३ को लागि निम्न कार्यहरु गर्न गराउन सम्बन्धित कार्य गर्न पाउने ईजाजत प्राप्त स्थायी लेखा प्रमाण(पत्र र मूल्य अभिवृद्धि कर दर्ता प्रमाण(पत्र प्राप्त ईच्छुक व्यक्ति, फर्म, कम्पनी वा गैरसरकारी संस्थाले यो सूचना प्रकाशित भएको मितिले १५ दिन भित्र संस्था दर्ता, आयकर दर्ता र मू.अ. कर। व्यावसाय दर्ता प्रमाण(पत्रको प्रतिलिपी सहित तपशिल मध्ये कुन कामको लागि सूचिकृत हुन चाहेको हो, स्पष्ट किटान गरी यस कार्यालयमा निवेदन दिन हुन यो सूचना प्रकाशित गरिएको छ।

आवेदकलाई सूचिकृत गर्ने, नगर्ने सम्पूर्ण अधिकार यस नगरपालिकामा निहित हुनेछ।

क्र.सं

कामको विवरण

- १) मसलन्द सामान र अन्य कार्यालय सामान आपूर्ति कार्य।
- २) छपाई सम्बन्धी कार्य।
- ३) सवारी साधन मर्मत तथा सम्भार कार्य।
- ४) फर्निचर एवं फर्निचिङ्ग सम्बन्धी सामान आपूर्ति तथा मर्मत कार्य।
- ५) कम्प्युटर, प्रिन्टर, फोटोकपी जस्ता यन्त्र उपकरण आपूर्ति तथा मर्मत कार्य।
- ६) मानव संसाधन विकास तालिम सञ्चालन कार्य।
- ७) पिउने पानी आपूर्ति कार्य।
- ८) बिज्ञापन एजेन्सी सम्बन्धी कार्य।
- ९) प्राविधिक परामर्श सेवा प्रदान गर्ने कार्य।
- १०) ईन्धन आपूर्ति गर्ने कार्य।

फोन नं : ४-३३९६९३

फ्याक्स नं : ४-३३९३८९

इमेल: ict.munkirtipur@gmail.com

## हार्दिक श्रद्धाञ्जली

जन्म:

वि.सं. २००६/१०/१२



निधन:

वि.सं. २०७२/०३/१०



स्व. हरिशरण महर्जन

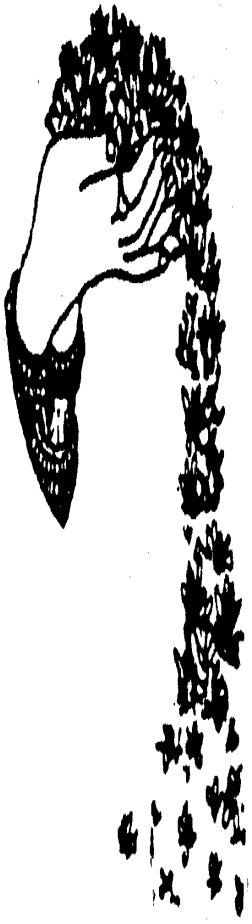
यस उपभोक्ता समाजका कोषाध्यक्ष स्व. हरिशरण महर्जन २०७२ असार १० गते स्वर्गारोहण भएको ४५ औं दिनको पुण्य तिथिमा दिवंगत आत्माको चीर शान्तिको कामना गर्दै भावपूर्ण श्रद्धाञ्जली अर्पण गर्दछौं। साथै यस दुःखद घडिमा शोक संतप्त पविवारजनमा धैर्य धारणा गर्न शक्ति मिलोस् भनि समवेदना व्यक्त गर्दछौं।

अध्यक्ष तथा परिवार

### कीर्तिपुर जग्गा एकिकरण उपभोक्ता समाज कीर्तिपुर



# हार्दिक श्रद्धाञ्जली

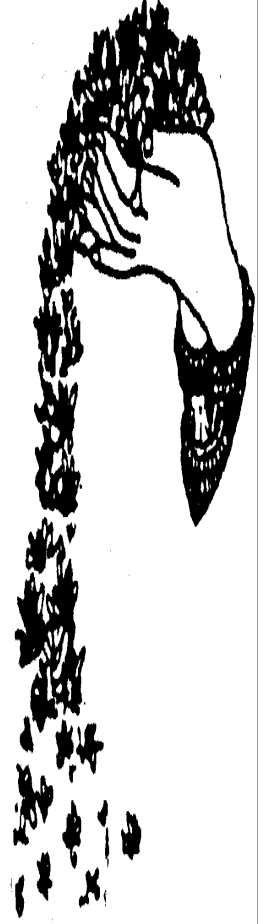


जन्म:  
वि.सं. १९९४ चेत्र  
८ गते



स्व. दिलमान सिंह महर्जन (आपुल)

निधन:  
वि.सं. २०७२  
साउन २४ गते



यस FED FUND संस्थाका सदस्य एवं हाम्रा आत्मिय साथी हरिशरण महर्जनका पुज्यनीय पिता की.न.पा. १० भुजिन्द निवासी **दिलमान सिंह महर्जन (आपुल)** को यहि २०७२ साउन २४ गते असामयिक निधन भएकोमा हामी मर्माहत भएका छौं । दिवंगत आत्माको चिरशान्तिको कामना गर्दै हार्दिक श्रद्धाञ्जली अर्पण गर्दछौं । साथै यस दुःखद घडिमा शोक सन्तप्त परिवारजनले धैर्य धारण गर्न सकोस भनी हार्दिक समवेदना व्यक्त गर्दछौं ।

## श्रद्धाञ्जली दिनेहरु :

- |  |   |
|--|---|
| १. श्रीमान/श्रीमति श्यामसुन्दर महर्जन        | १२. श्रीमान/श्रीमति नन्दकाजी महर्जन         |
| २. श्रीमान/श्रीमति नरेन्द्र महर्जन.          | १३. श्रीमान/श्रीमति रबिन्द्र महर्जन         |
| ३. श्रीमान/श्रीमति रामभोला महर्जन            | १४. श्रीमान/श्रीमति राजेन्द्र महर्जन        |
| ४. श्रीमान/श्रीमति राजन दुवाल श्रेष्ठ        | १५. श्रीमान/श्रीमति राजेन्द्र मानन्धर       |
| ५. श्रीमान/श्रीमति रमेश महर्जन               | १६. श्रीमान/श्रीमति रुकमल श्रेष्ठ           |
| ६. श्रीमान/श्रीमति राजकुमार नकर्मि           | १७. श्रीमान/श्रीमति शान्तराम महर्जन (पाँगा) |
| ७. श्रीमान/श्रीमति शान्तराम महर्जन (नगां)    | १८. श्रीमान/श्रीमति शेखर सिंह डंगोल         |
| ८. श्रीमान/श्रीमति बुद्धरत्न महर्जन          | १९. श्रीमान/श्रीमति श्याम कुमार महर्जन      |
| ९. श्रीमान/श्रीमति गजेन्द्र अमात्य           | २०. श्रीमान/श्रीमति अष्टवहादुर महर्जन       |
| १०. श्रीमान/श्रीमति कृष्णभक्त महर्जन (किसान) | २१. श्रीमान/श्रीमति त्रिरत्न मानन्धर        |
| ११. श्रीमान/श्रीमति महेश डंगोल               | २२. श्रीमान/श्रीमति सुरेन्द्र श्रेष्ठ       |